

令和4年 2月献立表

福島県立福島中央高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	キーマカレーライス バナナ とっとチーズ 牛乳	豚ひき肉、県産大豆ミート、レンズ豆(ドライパック)、冷凍国産大豆	とっとチーズ乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米	無塩バター
2 水	麦ごはん もずくスープ おかから肉だんごの酢鶏風 ごまかえ ぼんかん、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏ひき肉、おかから、たまご	冷凍もずく、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油、ごま(いり)
3 木	麦ごはん すまし汁 いわし生姜煮 かき揚げ 玉こんにゃくのゆず味噌かけ 福豆、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、かつお節(だし用)、冷凍国産いわし生姜煮、みそ、福豆	みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、てんぷら粉、玉こんにゃく、三温糖	米油 
4 金	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 揚げ豆腐ごまだれ 梅肉かえ 牛乳	みそ、豚モモ肉、もめん豆腐	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、上白糖	米油、ごま(いり)
7 月	麦ごはん スープ タンドリーチキン 粉ふき芋 マリネ りんご、牛乳	たまご、鶏モモ肉(皮付き)、冷凍むきえび	乾燥細切昆布、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	オリーブ油
8 火	汁なし担々焼きそば フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、調製豆乳	ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉、グラニュー糖	米油
9 水	麦ごはん スープ ししゃもフライ 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ 牛乳	冷凍ししゃもフライ、豚モモ肉、冷凍国産大豆、ロースハム	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖	米油、カロリーーフマヨネーズ
10 木	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ しらぬい 牛乳	たまご、鶏ひき肉、もめん豆腐、まぐろ缶詰(油漬フルークライト)	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖、はるさめ	米油、ごま油
14 月	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 即席漬 たい焼き(チョコ) 牛乳	みそ、油揚げ、豚モモ肉、焼き豆腐	みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、結糸こんにゃく、三温糖	米油

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

給食を食べることで、いろいろな食品や料理、味付けと出会い、「食べる経験」を積み重ねていきましょう！

令和4年 2月献立表

福島県立福島中央高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	ピザトースト わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ウィンナー	シュレットチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひじき、しらす干し、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	学校給食用パン、サラダ用こんにゃく、グラニュー糖、ナタデココ	青ピーマン、玉葱、黄ピーマン、りんご
16 水	麦ごはん スープ オイスターソース煮 からし和え バナナ	生揚げ、豚ひき肉、ちくわ	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、かたくり粉	人参、水菜
17 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き 豚肉とニラの炒め物 酢の物 牛乳	みそ、たまご、冷凍国産大豆、豚モモ肉、蒸しかまぼこ	みついしこんぶ(だし用)、芽ひじき、乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖	にら、人参、乾燥とうがらし
18 金	麦ごはん 味噌汁 ぶりのバター醤油焼 かぶのそぼろ煮 おひたし 牛乳	みそ、冷凍ぶり切り身、鶏ひき肉、かつお節	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、冷凍国産さといも、きざみ庄内麩、薄力粉、三温糖、かたくり粉	人参、冷凍県産ほうれん草
21 月	麦ごはん 味噌汁 豚肉の塩こうじ漬焼 五目煮 わさび和え 牛乳	みそ、豚モモ肉、冷凍国産大豆、さつま揚げ	乾燥角切昆布、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、塩こうじ、板こんにゃく、三温糖	人参、ブロッコリー
22 火	コッペパン いちご&マーガリン スープ たまごグラタン こんにゃくサラダ	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、たまご、かに風味かまぼこ	わかめ(乾燥、水戻し)、シュレットチーズ、牛乳	学校給食用パン、かたくり粉、マカロニ、乾燥パン粉、サラダ用こんにゃく	いちご&マーガリン
24 木	ゆかりご飯 スープ ポークピカタ ポテトサラダ 春香 牛乳	豚モモ肉、たまご、ロースハム	パルメザンチーズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	カロリーーフマヨネーズ
25 金	麦ごはん スープ トマト煮込み豆腐ハンバーグ ピーナツ和え ドライブルー 牛乳	うずら卵レトルト水煮、冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、冷凍国産大豆	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉	ピーナツあえの素
28 月	あんかけ焼きそば さつまいものレモン煮 牛乳	豚モモ肉、冷凍むきえび、うずら卵水煮缶	牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉、さつまいも、はちみつ、上白糖	人参

